Wat je moet weten over alcohol





Op een feestje of op café drinken veel mensen alcohol.

Dat vinden ze gezellig.

Maar is alcohol drinken wel altijd zo gezellig?

In deze folder vind je:

- wat alcohol met je doet,
- wat de gevaren zijn,
- hoeveel je mag drinken,
- wanneer je beter niet drinkt.



Wat is alcohol?

In **bier**, **wijn** en **sterkedrank** zit **alcohol**.

In bier, wijn en sterkedrank zit ook water.

Elke drankje wordt geschonken in een ander glas.



Wijn drink je uit een wijnglas.



Bier drink je uit een bierglas.



Whisky drink je uit een whiskyglas.

De ene drank is sterker dan de ander.

Als je elke drankje in het juiste glas schenkt,

zit in elk glas evenveel alcohol.



In een glas bier zit even veel alcohol als in een glas wijn.

In een glas bier zit even veel alcohol als in een glas whisky.

Als je alcohol uit een groter glas drinkt dan waarin het normaal zit, heb je meer alcohol binnen dan je denkt.

Een bierglas is groter dan een whiskyglas.

Drink je bijvoorbeeld whisky uit een bierglas,

dan heb je meer alcohol binnen dan je denkt.



Wat zijn mixdrankjes?

Er zijn allerlei mixdrankjes te koop.

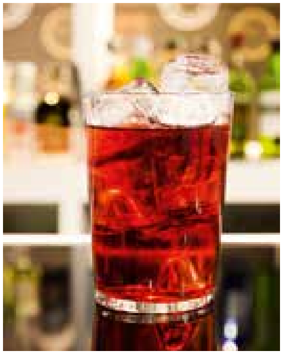
Mixdrankjes bestaan uit frisdrank en sterkedrank.

Een voorbeeld is whisky-cola of wodka red-bull.

Een mixdrankje smaakt zoet.

Je proeft de alcohol bijna niet.

Toch zit er veel alcohol in.



Wat zijn shotjes?

Shotjes zitten in heel kleine flesjes of in kleine glaasjes.

Een voorbeeld is tequila of jenever.

Je kan ze in één keer leegdrinken.

De werking van deze drankjes kan sterker zijn dan je verwacht.

Dat komt omdat er vaak veel alcohol in zit.

Maar in shotjes zit soms veel suiker.

En dan proef je de alcohol bijna niet.



Als je alcohol drinkt, wat gebeurt er dan in je lichaam?

Via je mond komt de alcohol in je slokdarm.

Na je slokdarm komt het in je maag en je darmen.

Je merkt er dan nog niet zoveel van.

Via je maag en je darmen komt de alcohol in je bloed.

Via je bloed komt de alcohol in je hele lichaam.

De alcohol komt ook in je hersenen.

Daardoor voel je je anders als je alcohol gedronken hebt.

Via je bloed komt alcohol ook in je lever.

Je lever haalt de alcohol uit je bloed.

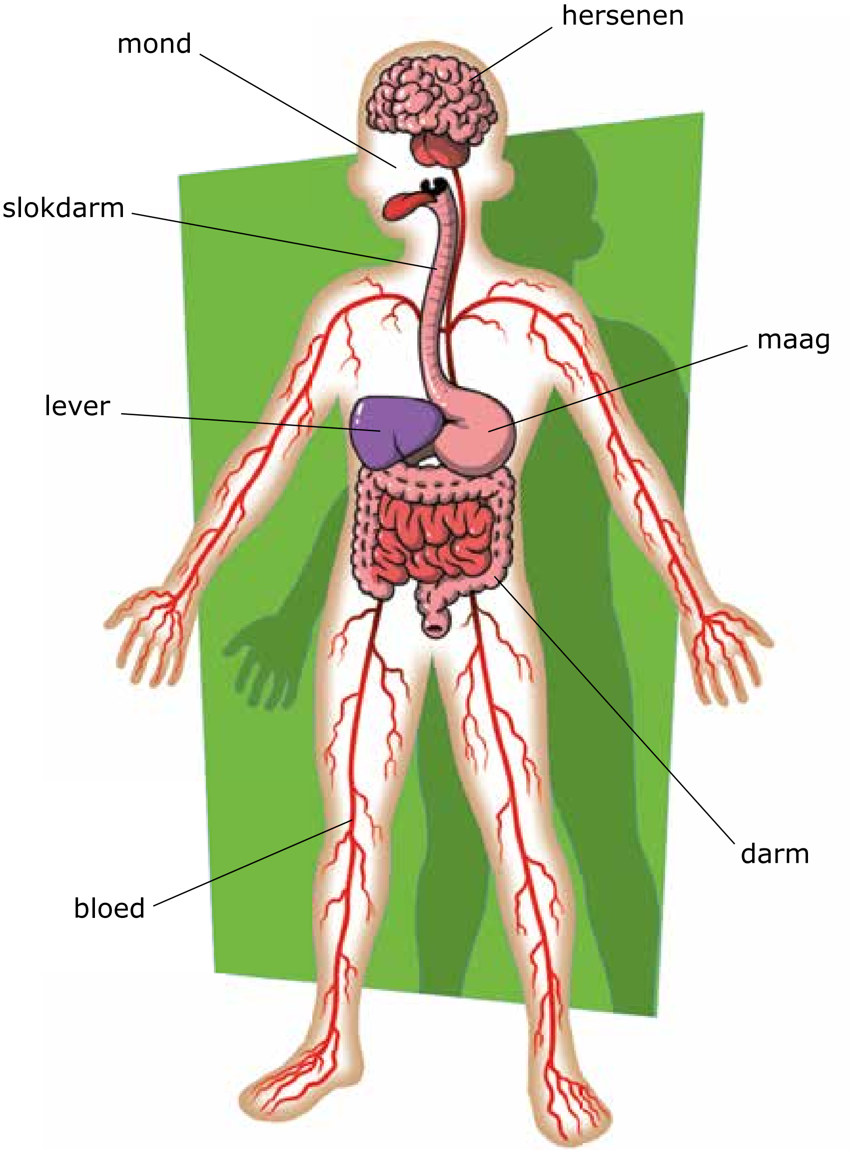
Maar dat duurt een hele tijd.

Je lever heeft 1 uur en 30 minuten nodig om 1 glas alcohol uit je bloed te halen.

Weetje: Vrouwen kunnen minder goed tegen alcohol dan mannen.

Je bent veel sneller dronken wanneer je op voorhand weinig of niks gegeten hebt.

De alcohol komt dan sneller langs je maag in je bloed.


hersenen
mond
slokdarm
maag
lever
darm
bloed

Kater

Als je te veel drinkt, word je dronken.

Soms heb je de volgende dag hoofdpijn.

Soms ben je misselijk.

Soms moet je overgeven.

Je bent dan erg ziek.

Dit heet een kater.



Wat gebeurt er als je alcohol drinkt?

Als je alcohol drinkt, werken je hersenen niet meer goed.

Hoe meer alcohol je drinkt, hoe slechter je hersenen werken:

- Je denkt trager. Maar dat heb je zelf niet door.
- Je denkt dat je nog goed kan bewegen. Maar dat is niet zo.
- Je denkt dat je goed kan praten. Maar ook dat is niet zo.
- Je kan minder goed zien. Soms zie je zelfs dubbel.

Alcohol zorgt ervoor dat je je anders gaat voelen:

- Je kan je blijer voelen.
- Je kan je minder verlegen voelen.
- Je kan je ook verdrietig voelen.
- Je kan sneller kwaad of agressief worden.

  Daardoor krijg je makkelijker ruzie.

  Veel ruzies tijdens het uitgaan komen door alcohol.



blij



droevig



boos

Waarom is alcohol gevaarlijk?

Je kan domme dingen doen wanneer je gedronken hebt.

Bijvoorbeeld flirten met het lief van je beste vriend of vriendin.
Of bijvoorbeeld spullen van anderen kapot maken.

Als je veel alcohol drinkt, kan je dingen doen die je anders niet doet.

Bijvoorbeeld seks hebben zonder condoom.
Als je seks hebt zonder condoom,
kan je een geslachtsziekte krijgen.
Vrouwen kunnen door onveilige seks zwanger worden.
Als je heel veel alcohol drinkt op een avond kan je
een alcoholvergiftiging krijgen. Je kan zelfs in coma raken.

Als je lange tijd veel alcohol drinkt, werken je hersenen niet meer goed.

Je krijgt dan problemen met je geheugen.
Je kan dingen niet meer zo goed onthouden.
Je kan ook problemen krijgen met je hart, lever, maag en darmen.

Als je veel en dikwijls alcohol drinkt, kan je verslaafd worden.

Verder in deze folder lees je wat dat is.
Je vindt andere mensen niet meer interessant.
Je vindt je werk of school niet meer interessant.

Als je verslaafd bent en je stopt plots met drinken,

dan kan je ontwenningsverschijnselen krijgen.

Je begint te bibberen, zweten, voelt je niet goed, ...

Wat als je alcohol drinkt?

Je drinkt best niet te veel.

- Volwassen vrouwen drinken best niet meer dan 14 glazen per week. En niet meer dan 3 standaardglazen per keer.
- Volwassen mannen drinken best niet meer dan 21 glazen per week. En niet meer dan 5 standaardglazen per keer.
- Drink ten minste twee dagen per week geen alcohol.

Als je toch drinkt, doe dan het volgende:

- Drink na elk glas alcohol een glas water.
- Drink alleen als je je goed voelt.
- Drink alleen als je uitgerust bent.
- Drink geen alcohol met een rietje.
- Wees voorzichtig met sterkedrank of mixdranken zoals whisky-cola, breezer.
- Mix geen alcohol met energiedrankjes, zoals Red Bull.
- Zeg 'nee' als je geen zin hebt in alcohol.

In sommige gevallen drink je beter niet.

Als je: jonger bent dan 16, zwanger bent, medicatie neemt, moet werken, moet fietsen of rijden.

Als je je zorgen maakt over alcohol praat er over.
Bijvoorbeeld met je begeleider, dokter, ouders of vrienden.

Nee zeggen

Soms drink je meer alcohol dan je van plan was:

- omdat je in groep bent;
- omdat je het leuk vindt om te drinken;
- omdat je vrienden zeggen: "Toe, drink er nog één."

Als je niet wil drinken, kan je ook "Nee, bedankt!" zeggen.

Maar 'nee' zeggen is soms moeilijk.

Ze kunnen zeggen dat je echt een keer mee moet doen.

Ze proberen je te overtuigen om alcohol te drinken.

Maak op voorhand afspraken met jezelf.

Zeg bijvoorbeeld: "Ik drink niet."

Of zeg: "Ik drink twee glazen en dan stop ik."

En bedenk voor je vertrekt, wat je kan zeggen.

Als iemand het je dan vraagt, weet je wat je moet doen.

Tip !

Bedenk voor je vertrekt redenen om nee te zeggen.

Bijvoorbeeld: "Nee dank je, ik heb liever cola." Of

"Nee dank je, ik neem medicatie en als ik drink word ik ziek".

Verslaafd aan alcohol

Iemand die lange tijd veel alcohol drinkt, kan verslaafd worden.

Iemand die verslaafd is:

- moet alcohol drinken om plezier te maken en zich goed te voelen.
- kan niet meer stoppen met drinken als hij het wil.
- heeft heel vaak zin in alcohol.
- voelt niet meer hetzelfde effect van alcohol.
  Hij moet steeds meer drinken.
- voelt zich ziek, lastig, en kwaad als hij geen alcohol drinkt.

Hoe word je verslaafd?

- Als je drinkt om je problemen te vergeten.
- Als je vaak drinkt. Het wordt een gewoonte.

Iemand die verslaafd is kan moeilijk stoppen met drinken.

Mensen die verslaafd zijn aan alcohol, kunnen hulp krijgen.

Waar je hulp kan krijgen lees je achteraan in deze folder.

Wist je dat iedereen verslaafd kan worden aan alcohol?

Praten over alcohol

Hoe weet je of je te veel drinkt?

Of misschien denk je al dat je te veel drinkt.

Ga praten met iemand die je vertrouwt.

Bijvoorbeeld met je vrienden, ouders, begeleiding of dokter.



Mag je medicijnen nemen en alcohol drinken?

Alcohol drinken terwijl je medicijnen neemt kan gevaarlijk zijn.

Door alcohol werken de medicijnen soms niet meer zo goed.

Soms kan je ziek worden.

Je weet op voorhand niet hoe je je gaat voelen.

Je kan ook gevaarlijke dingen doen.

Zoals een drukke weg oversteken zonder te kijken.



Tips !

1. Als je epilepsie hebt, dan drink je beter geen alcohol.
   Alcohol kan ervoor zorgen dat je een aanval krijgt.
2. Als je alcohol wil drinken wanneer je medicijnen neemt, pas dan goed op. Vraag eerst aan je dokter, apotheker of begeleider of dit gevaarlijk is.

De wet

Als je jonger dan 16 jaar bent, mag je in België
geen alcohol kopen, niet op café en niet in een winkel.
Als je 16 jaar bent, mag je bier en wijn kopen.
Sterkedrank en mixdrankjes mag je pas kopen als je 18 jaar bent.
Als je alcohol koopt, kan de verkoper vragen om je **identiteitskaart** te tonen.



Alcohol en het verkeer

De wet zegt dat wie meer dan 0,5 promille in zijn bloed heeft, niet mag rijden met de fiets, brommer of auto.

Promille is een moeilijk woord voor de hoeveelheid alcohol in je bloed.

Je drinkt beter niet als je moet rijden.

Als je met de auto rijdt, kan de politie je controleren.

De politie meet dan de alcohol in je lichaam.

Als dit meer dan 0,5 promille is, kan je een boete krijgen.

Je kan ook je rijbewijs kwijtraken.



Het is ook gevaarlijk om te rijden als je gedronken hebt!

Waarom?

- Je reageert niet zo snel meer.
- Je ziet minder.
- Je rijdt niet meer recht.
- Je denkt dat je nog goed kan rijden, maar dat is niet zo.
- Je gaat gevaarlijke dingen doen en bent roekeloos.
- Je kan zo een ongeluk veroorzaken.
  Jij zelf of anderen kunnen gewond geraken.

Daarom drink je beter niet als je rijdt.

Het is ook verboden om dronken over straat te lopen.

Als je dronken over straat loopt, kan je een boete krijgen.

Tips !

1. Als je een avondje uitgaat en een pintje drinkt.
   Denk dan voor je vertrekt na over hoe je thuis geraakt.
   Je kan bijvoorbeeld meerijden met vrienden of familie.
   Je kan de bus, tram of taxi nemen.
2. Rijd niet mee met een auto als je ziet dat de chauffeur te veel gedronken heeft.

Meer informatie

Heb je **vragen over alcohol**, dan kan je **De DrugLijn bellen**.
Ze weten ook waar je in je buurt hulp kan krijgen.

Je kan bellen van maandag tot vrijdag
tussen 10 uur 's morgens en 8 uur 's avonds.

Het telefoonnummer is
078 15 10 20

Als je belt, hoef je je naam niet te zeggen.

Je kan ook kijken op:
www.druglijn.be

Op deze website vind je **informatie over drank, drugs, pillen en gokken**.
Je kan via de website ook je vraag mailen.
Je krijgt binnen 5 dagen een antwoord.

de druglijn

Colofon

Auteurs

Nina De Paepe, stafmedewerker VAD
Joke Claessens, stafmedewerker VAD

Lay-out

Mojoville [www.mojoville.be]

Foto's en illustraties

Shutterstock [www.shutterstock.com]
Foto p. 19 [www.belgium.be]

Illustratie p. 5 [www.wimvandersleyen.com]
Illustratie p. 9 [www.bralt.be]

Druk

[www.epo.be]

Verantwoordelijke uitgever

F. Matthys, Vanderlindenstraat 15, 1030 Brussel
wettelijk depotnummer: D/2015/6030/32

VAD
VERENIGING VOOR ALCOHOL- EN ANDERE DRUGPROBLEMEN vzw

de druglijn
078 15 10 20
www.druglijn.be

Vlaanderen is zorg

